

مه هیله زستان جوانیت بشیوینیت

رهنگه قز پستی رووخسارت له وهرزی زستاندا که مترین بهختیان هه بیته، چونکه ره شه باو سه رماو بارانی له پپر رهنگه هه موو ئه و خورازاندنه وه بیته لئ تیک بدات که ماوهی چند کاتژمیریک پیوهی خه ریک بوویت، به لام نابیت دهسته وهستان بیته و بهیلت وهرزی زستان جوانیت بشیوینیت، لیره ده پینچ تیبنسی دهخینه روو که ئه گهر به پره ویان بکیت ئه و له ماله وه دنیته دهره وه دلنیایت له وهی جوانیت ناشیوینت.

یه کم: رووخسارکی تندرست به پرنکی برۆنزی
رهنگه که شه وهوا له دهره وه زور سارد بیته، ته نانه ت بگاته رادهی به ستن، به لام به رهنکی برۆنزییه وه جوانو گهرم دهنوینیت، پاش ئه وهی کریمی ئه ساست له سه ر رووخسارت دانا، بریک بۆد ره ی برۆنزی له سه ر کولمه کانت دابن، به لام ئه وه ت له یاد نه چیت هه میسه باقونوی ماکیاژ که ت پیبیت بۆ ئه وهی له هه رچیگه یه کدا ماکیاژ که ت شیوا راستی بکیت به وه.

دوهم: چاویکی ره ونه قدار
قه ت نه لیت له به رنه وهی که شو هه و سارده قه یناکه ماکیاژی چاوه کانت ناکه م، چونکه هه له یته له وه دا، به لکو به پیچه وانه وه کاتیک له وهرزی زستاندا به هوی ساردو سه رماوه زۆری به شه کانی روخسار ده شاریته وه زور به باشی چاوه کانت دهره که ون، بۆیه ده بیته زور گرنگیان پیبده یته، بۆ ئه وه سبهری چاوه رهنکی ره ونه قدار به کاربه یته وه به قه له مکیش چیه وهی چاوت دیار بکه، باشتره ئه وه یان به رهنکی خاکی یان برۆنزی بیست که به قه د ره ش توخ نییه، هه روه ها ده توانیت برژانگی ده سترکد به کاربه یته یته.

سپه م: لۆیکی ره ونه قدار
دلنیا به له وهی لۆیکی ساده مانای لۆیکی جوان ده به خشیت، زور جار ژنان پتیان وایه رهنگه توخه کان بۆ وهرزی زستان باشن، له کاتیکدا ئه مه راست نییه، چونکه هه ر رهنکی که له گه ل رهنکی پیستو جله کاندایه بگونجیت ئه و به دلنیا به یه وه بۆ وهرزی زستان شیاوه، هه ولبده زیاتر رهنگه ساده کاله کان به کاربه یته وه ک رهنکی به مه یه.

چاره م: قزکی رازاوه به دو مهنگاوه
له به یانییه کی زوه وه قز به ته وای مه پازینه وه تا ره شه بایه ک هه مویت لئ تیک بداته وه، به لکو بزانه چی ده کیت بۆ ئه وهی قز به ریکو رازاوه یی به یینه یه وه، بۆ ئه وه قز به که به دو به شه وه، به شیک سه ره وهی گوئو به شیک تریان بۆ ژیر گوئ، ئه و به شه ی ده که ویته ژیر گوئو به بیسه سته و رایبکیش به بۆ دواوه له ریی شانیهی دنک گه وره وه ریکی به، پاشانه له ریی ته و قه وه راگیری بکه، به و شیوه یه قز به ریکی ده مینته وه وه که متر تیک ده چیت، هه رکاتیکیش تیکچوو به ئاسانی ریک ده خرته وه.

پینجه م: نینۆکی قه شهنگ
جوانیت ته ووا نابیت تا نه بیته خاوه نی نینۆکی جوانو قه شهنگ، پاریزگاری له په نجه کانت بکه، چونکه ئه وه نه ینی و جوانی ژنییه، هه موو ئیواره یه ک کریمی شیداری لیده، به یانیانیش پاش ئه وهی له ریکخستنی قز ماکیاژکردن ته ووا بوویت، نینۆکه کانت بۆیه بکه به رهنکی که له گه ل رهنکی جلو به رگتدا بگونجیت، ئه مه ش مانای ئه وه نییه رهنکی سه وزو قاوه یی بکیت که ئه و رهنگانه ت له به رکرد، به لکو رهنکی بیته که نریک بیته له رهنکی جله کانت وه له گه لید بگونجیت، هه رگیز مه هیله بۆیه ی نینۆکه کانت کال ببنه وه به شیکیان پیوه ی نه مینیت.



به شیوازیکی هیندیانه گرنگی به قزرت بده

له م حالته دا رینمایه ئه وه ده کریت که زه یته گوئو بایه مو زه یتون به کاربه یته، یه کیک له و زه یتانه چند دلۆپیکی برزه سه ر قزرتو ده ست بکه به شیلانی بیخی سه رت له ریی په نجه کانت وه، ئه گه ر توانیت شه و به کاربه یته وه به و جۆره تا به یانی به هیله ره وه، ئه وه ش بزانه نابیت ماوهی حه مام زه یته له دوو سه عات که متریت، پاش ئه وه شامپو به کاربه یته بۆ شتنی قزرتو زور به باشی بیشو.

۷. که قزرت ته پوو شان به کارمه یته
هه رگیز نه که یته که قزرت ته پوو شان به کاربه یته، ئه گه ر زۆریشته په له بوو یان ویستت قزرت نه ئالۆسکی ئه و شانیهی له دار دروستکراوی ددان گه وره به کاربه یته وه به هیواشی دایبه یته.

۸. زیاده روی مه که له به کاره یانی وشکه ره وه
زیاده ره ویکرد له به کاره یانی ئامیری وشکه ره وه (موجه فیه) ده بیته مایه ی وشکه له گه رانی قزرتو زیانی پیده گه یه یته، باشتر وایه لئ بکه ریت تا خوی به هیواشی وشک ده بیته وه.

۹. فه رامۆشکردن
نه که یته قزرت فه رامۆش بکیت، ئه وه بزانه داهینانی زۆری قزرت به باشی ده بیته مایه ی به هیزبون و رازاوه یی، بۆیه شه وانه قزرت له ریی شانیه وه به هه موو لایه کاندایه کاربه یته، بۆ نمونه له لای راسته وه بۆ لای چه پو به پیچه وانه وه ئینجا له سه ره وه بۆ خواره وه به پیچه وانه وه، له ناوه راستی سه ره وه ده ست پیبکه له قه راغه کاندایه کۆتایی پیبینه.

کاربه ی بۆ له شو رهنکی قزرت هه یه، هه ولبده کاته کانت ریک به یته فشاره کانی سه رخۆت که م بکیت وه، زۆریه ئه و فشارانه ش به هوی که می کاته وه دروست ده بن، هه ولبده راهینانی هۆربوونه وه بکیت، برۆ دهره وه و به ناو باخچه یه کدا پیاسه بکه که به دلنیا به یه وه کاربه ی زور هه یه بۆ هۆربوونه وه، به باشی به وه شوینی نوستنی باش کاربه ی زوری بۆ گه شه ی تندرستی قزرت هه یه.

۵. ئه و مادانه به کارمه یته
که پیکهاته ی کیمیاویان تیدایه
هه موو ئه و مادانه ی بۆ قزرت به کاردینو پیکهاته ی کیمیاویان تیدایه مه ترسیه کی درێخایه ن له گه ل خویاندا ده هین، زیاتر شامپوی سروشتی بی ماده ی کیمیاوی به کاربه یته به تابه تهی ئه گه ر تو که سه یکتیت له هه فته یه کدا زیاتر له سه ی جار قزرت ده شویت.

بۆ ئه مه ش باشترین جۆره کانی شامپو ئه و جۆرانه ن که پیکهاته ی رووه کیان تیدایه ی زیان به گه شه کردنی قزرت ناگه یتن، بۆیه پیش ئه وهی هه ر شامپویه ک بکریته پیکهاته کانی بخوینه ره وه و بزانه کام جۆرانه ه پیکهاته ی رووه کی دروستکراون.

۶. به کاره یانی حه مام زه یته
زور گرنگه حه مام زه یته به کاربه یته ی بیخی قزرت به هیواشی بشیلت، ئه گه ر هه فته ی سه ی جار ئه م حالته دووباره بکیت وه ئه و به دلنیا به یه قزرت هیزکی زیاتری ده بیته گه شه ده کات، شیداروونی بیخی سه ر زور گرنگه بۆ تندرستی قزرت.

به پیستی نویتترین توئینه وهی میندی که به م دوا یانه بلاووته، شاره زایان تو خال ده خه نه روو بۆ ئه وهی له رییانه وه بیته خاوه نی قزرتی نهرم و تندرست.

۱. قزرتی تندرست
له له شی تندرسته وه ده ست پیبده کات
ئه و خواردنه ی که ده بخۆیت به شیوه یه کی راسته وخو کاربه ی هه یه له سه ر قزرت، بۆ نمونه به خواردنی ئه و سه وه وه میوانه ی که شه کری سروشتیان تیدایه قزرتی تندرستت ده ست ده که ویت، هه روه ها به خواردنی شیره مه نییه کان وه ک شیرو ماست له گه ل ئه وانیشدا گوئزی هیندی ئه و قزرتی نهرم ناسکت ده ست ده که ویت.

۲. له خواره مانی له قوتونراو دوو بکه وهره وه
ئه و خواردنه نه ی که له قوتونراون چه ند ماده یه کیان تیدایه بۆ پاریزگاری که سوودیان بۆ له ش نییه، هه روه ها ئه و خواردنه وانه ی که زور ساردن پرۆسه ی هه رسکردن لاواز ده که نو زیان به تندرستی له شو گه شه ی قزرت ده گه یتن.

۳. به هارات به ره ناو خواردنه که ت
پیدا کردنی به هارات به خواردندا له گه ل ئه وهی تام و چیرۆکی تابه ته ی ده داتی، هه مانکات زور به سووده بۆ قزرت بۆیه هه ولبده خواردنه وه کانت به تابه ته له شو ربادا به هاراتی تیکه کیت، به لام ئاگاداربه به ریزه یه ک که تامی خواردنه که ت لئ تیک نه دات.

۴. فشاری ده روونی
فشاری ده روونی به شیوه یه کی مه ترسیدار